

# 参加者募集!

## シェイプアップ&体カアップ!

## ストレス解消!

老若男女どなたでも参加していただけます!  
自分に合った運動負荷に調節できるので体力差があってもみんなで楽しめます!

### 泳げなくても平気!

### 音楽に合わせて楽しく無理なく運動できます!!

#### NEW!

## ①ホットピラティス(プールサイド)

「ホットピラティス」は、プールサイドで行います。高温多湿の中で体を動かすので汗が出やすく、デトックス効果も期待できます!ピラティス初心者の方でも参加していただけるよう、簡単な動きをピックアップして行います。柔軟性を身につけたい方、体のゆがみを調整したい方、肩こり腰痛を解消したい方、ぜひ体験してみてください!



## ②アクアビクス(水中エアロビクス)

「アクアビクス」は、音楽に合わせてジャンプやウォーキング、陸上では負荷がかかりすぎる動きも、あ、不思議と自然に動けてしまいます。水の抵抗でお腹の引き締め、二の腕のシェイプアップにも効果大!また、動きに集中することでストレス解消!!すると…筋肉がほぐれて、肩こりや腰痛の解消にも効果的です。



《日程》2021年12月14日(火) / 2022年1月18日(火) / 2月15日(火)

※日程は予定です。各月でお申し込み時にご確認ください。

①ホットピラティス 13:00~13:25      ②アクアビクス 13:30~14:00

《参加費》①ホットピラティス550円(税込) ②アクアビクス550円(税込)

①②同時受講の場合割引します。2つで770円(税込)

※別途入館料310円(税込)が必要です。

《定員》各10名

《講師》石光裕見子(スポーツクラブNAPインストラクター)

《持ち物》①運動できる服装(軽装)・大きめのタオル・飲み物

②水着・キャップ・タオル

注)「ホットピラティス」のみにご参加の方は水着の着用は不要です。

「アクアビクス」に続けてご参加の方は、水着の上にTシャツなどをはおって、シャワーを浴びずにプールサイドにお越しください。